

# Itau Ementa colégio moderno



1º CICLO

Semana de 28 de novembro a 02 de dezembro de 2022

Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de abóbora e brócolos <sup>3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Almôndegas de aves c/ esparguete <sup>1,3,6,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Lombos de Cavala c/ batata, feijão-frade e cenoura <sup>4,5,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de alho francês <sup>3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz <sup>1,6,</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	
Prato	
Sobremesa	FERIADO

## Sexta

Sopa	Sopa de couve nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango com massa penne, cenoura, brócolos e milho
Sobremesa	Fruta da época



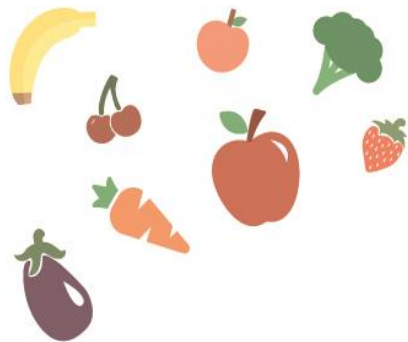
### Restauração da Independência

O dia da Restauração da Independência, a 1 de dezembro, feriado nacional, relembra-nos a ação de nobres portugueses que, neste dia em 1640, invadiram o Paço Real e aclamaram D. João, duque de Bragança, como rei de Portugal, acabando, assim, com a dinastia espanhola dos Filipes que governou o país durante vários anos.

Fonte: Restauração da Independência. Calendarr; 2019. In: [www.calendarr.com](http://www.calendarr.com)



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



**Itau**  
*Ementa*  
**colégio moderno**



1º CICLO

Semana de 05 a 09 de dezembro de 2022

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Lombo de porco assado c/ puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Massa cotovelinhos com carne picada <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	
Prato	
Sobremesa	FERIADO

Sexta

Sopa	Creme de curgete e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Peito de peru assado c/ arroz de açafrão
Sobremesa	Fruta da época



Papilas gustativas

Sabia que a apetência pelo doce é inata ao ser humano, não necessitando de aprendizagem como os demais sabores. (O grande livro da alimentação infantil, Rodrigo Abreu)



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Itau Ementa

## colégio moderno



1º CICLO

Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022

Almoço

### Segunda

Sopa	Sopa de couve coração <sup>3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Almôndegas de aves c/ esparguete <sup>1,3,6,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Salada de atum (Batata,ervilhas,cenoura,feijão verde) <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quarta

Sopa	Creme de brócolos e cenoura <sup>3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Macarronada de carne <sup>1,3,6,7</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Croquetes de pescada com arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Sexta

Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bifinhos de porco de cebolada com puré de cenoura <sup>1,3,5,6,7</sup>
Sobremesa	Fruta da época



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados